



バースプラン

だんだんおなかが大きくなり、お産が近づいてきました。お産の主役はお母さんと赤ちゃんです。
自分のお産をイメージして、心と体の準備をしていきましょう。

★バースプランとは…どのようなお産をしたいのか、自分なりの出産計画をたてることです。

お名前 _____ () 歳

予定日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

() 回目のお産

妊娠

1. 妊娠を知った時、どんなお気持ちでしたか？

2. はじめて胎動を感じた時、どんなお気持ち
でしたか？

出産を迎えるためには、妊娠中の生活も大切です

3. 赤ちゃんのために、またお産に向けて何を
頑張っていますか？

4. お腹の赤ちゃんと、どんなお話をしていますか？

出産

陣痛が始まってからのご自分を想像してみてください。

1. スムーズに赤ちゃんが生まれてもらえるように、
ご自分であろうと思っていることはありますか？

陣痛が強くなってきました

2. ご自分はどんな様子だと思いますか？
また、どのようにして痛みに対応しますか？

3. お産後の赤ちゃんとの早期皮膚接触（一般的にカンガルー
ケアと呼ばれます）を希望されますか？
どちらかに○をつけてください。

はい いいえ

その他お産に関して何かご希望はありますか？

例) 胎盤を見たい、音楽を流したいなど

4. 赤ちゃんが産まれた時、どんな言葉をかけたい
ですか？

育児

1. 母乳育児についてどのようにお考えですか？
※必要時、ミルク補足 承諾→（はい・いいえ）

2. 母乳育児を行うためにどんなことをしていこうと思
いますか？

3. 退院後、どこで誰と過ごしますか

・産後のサポートの予定はありますか

はい→実の両親・義理の両親・きょうだい・その他

いいえ→差し支えなければ理由を

()

4. どのなお母さんになりたいですか？

淀川キリスト教病院 産科

日付 / 指導担当